

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
1	1071201001	赏析类	红楼梦赏析	宣传部	张香村	2/32	《红楼梦》，(清)曹雪芹,人民文学出版社,2010年5月。	《红楼梦》以包罗万象的内容,博大精深的思想,精湛完美的艺术,丰富生动的语言,高占中国小说榜首,岿然屹立于世界文学之林,成为中华民族灿烂文化的象征。“满纸荒唐言,一把辛酸泪。都云作者痴,谁解其中味。”凝聚了作者一生心血的小说,以贾、史、王、薛四大家族为背景,以贾宝玉、林黛玉爱情悲剧为主线,通过描写荣、宁两府由盛到衰的过程,展示了封建社会末期的生活。课程以文学原著和影视作品为平台,以社会和历史为背景,通过对《红楼梦》人物的分析、诗歌的鉴赏和艺术的品味,引导同学了解《红楼梦》的特殊历史地位和高超艺术成就,提高文学修养和审美能力。实地参观大观园,丰富学习内容,活跃课堂氛围。	100	1	9-11	教图楼 206普通 教室
2	1076100001	文化类	跨文化交流与实务	汉语国际教育系	符国奕	2/32	1.《跨文化传播(第六版)》,(美)萨默瓦等著,闵惠泉等译,中国人民大学出版社,2013年9月;2.《跨文化心理学(第四版)》,(美)希雷等著,侯玉波等译,中国人民大学出版社,2013年1月;3.《跨文化培训指南(第三版)》,(美)兰迪斯等编,关世杰等译,北京大学出版社,2009年3月;4.《超越文化》,(美)霍尔著,何道宽译,北京大学出版社,2010年11月;5.《无声的语言》,(美)霍尔著,何道宽译,北京大学出版社,2010年11月。	在当今全球化的社会生活中,不同文化之间,多种文化之间的交流和碰撞愈来愈频繁和直接。随着高等教育国际化程度的提高和国际交流活动的日益深入,如何超越自己的文化,提高跨文化素养,掌握必要的跨文化交流相关理论与实务技能,合理认同协调多元文化,已经成为当代大学生需要自觉强化的必备学识和素质了。本课程以跨文化交流和跨文化社会心理学为理论基础,以传播与文化、跨文化交流中语境的作用、跨文化心理解析、文化环境与互动等四大主题为主线,并从心理学角度帮助学生理解跨文化关系中的基本心理过程,弄懂跨文化层面的心理行为和社会认知要素,以期使学生真正具有能力与来自不同文化背景的人交流思想、感情和信息,成为合格的跨文化传播者和交流者。	60	1	9-11	教图楼 304普通 教室
3	1071202009	赏析类	中国民族声乐作品赏析	外聘	李之光	2/32	《话剧影视音乐剧声乐教材》、周秋雨编著、中国戏剧出版社、2004年。	民族声乐中的民歌都是根植于劳动人民淳朴、勤劳、善良的情感之上,是人民大众广为喜爱的一种艺术形式。近现代以来,不少优秀的民族声乐作品在全民族争取解放、与国内外敌人殊死斗争、以及社会主义革命和建设中都起到了极大的鼓舞和振奋人们斗志的作用。本课程精选了近现代民族声乐作品中部分经典的流传甚广的优秀作品,旨在使学生在流行音乐充斥主流的当下,了解、欣赏、学习这些作品,达到传承民族文化艺术、提高学生审美能力之目的。本课程进行中亦教授学生唱歌基本技巧与方法并介绍美声唱法与民族唱法的特点。	100	1	9-11	教图楼 315阶梯 教室
4	1078110026	体育类	太极擒拿柔拳13式	体育部	许义林	1/32	《太极擒拿释秘》,刘明亮,人民体育出版社,2015年版。	太极擒拿柔拳13式融擒拿、技击、健身于一体,精悍实用,易于理解和掌握,尤其适合女生学习。太极擒拿柔拳13式是太极拳术的精华,通过老师对太极八法、太极推手的讲解逐步让学生认知决定技击胜负的关键要素,进而科学运用肢体以保护自身安全瓦解对手,用较小的代价战胜对手,提高学生的自信。本课程在授课过程中将采用套路演练与招法实践相结合的方式展开课程。通过分解示范、分组练习、推手招法、擒拿招法、技击招法等进行教学方法的综合运用,提高学生的学习兴趣。在掌握太极拳套路的基础上提高运动审美水平和安全防卫能力。	38	1	9-10	文体馆 健身房2

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
5	1078110012	体育类	乒乓球文化与裁判	体育部	王大中	1/32	1.《乒乓球文化技术与传播》，王大中，蔡猛，北京广播学院出版社，2004年；2.《乒乓球竞赛规则》，中国乒乓球协会，人民体育出版社，2007年。	本课程主要学习乒乓球文化、乒乓球比赛方法、乒乓球规则和乒乓球临场裁判等理论知识和实践技能，并组织学生参加我校和北京市大学生乒乓球锦标赛的临场裁判实习。通过本课学习可以使学生进一步加深对乒乓球运动的了解，全面提高体育意识和能力，为今后从事体育新闻报道打下良好的基础。	32	1	9-10	文体馆健身房3
6	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	儿童发展与教育学院	张雯	2/38	1.《写给女人一生幸福的忠告》，(美)戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2.《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3.《压力管理心理学》，(美)谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4.《第五代时间管理》，(德)胡格，(德)莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5.《思考，快与慢》，(美)卡尼曼，中信出版社，2008年10月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	1	9-11	主楼209
7	1073040007	体育类	桥牌入门（一）	管理学院	李晓明	2/32	1.《桥牌入门》，瞿强立等，上海辞书出版社，2011年11月；2.《桥牌学习一本通》，中国学校棋牌运动研究发展中心编写，机械工业出版社，2008年5月。	桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥的牌比赛，我国桥牌选手在参加的比赛中都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式检验学习成果。	40	1	9-10	主楼210
8	1075202002	语言类	基础日语（一）	外聘	郝轶君	2/32	《中日交流标准日本语（初级上）》，人民教育出版社，最新版。	本课程从日语50音图入门，通过语音、语调、促音、长音等特殊音节的学习，熟练掌握日语语音的特点，达到能够跟读的目的。另外，通过名词句的学习，掌握日语语法基本特征，并进一步过渡到动词句的学习，以期领会助词在日语中的作用。在此基本语法掌握的基础上，逐步进行写作训练，促使学生能将所学词汇、句法加以运用，以达到表达个人基本意图、与人基本沟通的目的。为真正进入日语学习培养兴趣、打下学习基础。课程主要讲授教材《中日交流标准日本语(初级上)》的1—8课。	40	1	9-11	主楼245
9	1078110028	体育类	篮球（中级）	体育部	王国艳	1/32	《现代学生体育》，毛振明，教育科学出版社，2015年7月版。	篮球运动是我国广大人民群众非常喜爱的一项体育运动项目之一。在我国有着广泛深厚的群众基础。由于篮球运动的比赛紧张激烈、错综复杂，它不仅具有对抗性、集体性、协调性、娱乐性、观赏性等特点，同时还具有齐心协力、团结一致、密切配合。本课程以学生为中心，在教师的指导下，科学的、合理地学习篮球技术，以身体练习为主要手段，通过一系列的教学和锻炼，达到增强体质、促进健康和提高整体素养为目的的专项课程。	30	2	9-10	操场

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
10	1072070029	综合类	生活中的金融法	金融系	曾煜	2/32	1. 《金融法概论》(第5版)、吴志攀、北京大学出版社、2011年12月； 2. 《金融法典型案例解析》(第二辑)、吴志攀、中国金融出版社、2004年9月。	随着经济社会的快速发展,发生在每个人身边的金融事件也越来越多,掌握一定的金融法规知识显得越来越重要。本课程正是从这一目标出发,面向全校开设的普及金融法规知识的社科类课程。本课程的重要特色是注重理论联系实际,在讲授最新金融法规的同时,密切结合生活中多发的、典型的金融案例进行深入分析,使学生在掌握金融法规基础知识的同时,培养学生从法律视角来思考、分析金融方面问题的能力,从而提高学生解决工作与生活中遇到的金融问题的水平。	60	2	9-10	教图楼 205普通 教室
11	1071041001	赏析类	旅游景观赏析	管理学院	李炯华	2/32	1. 《中国旅游景观赏析》,刘长风,化学工业出版社2011年; 2. 《世界著名旅游景点赏析》,魏向东、黄泰,苏州大学出版社,2012年; 3. 《旅游景观鉴赏》,闫立杰,旅游教育出版社,2007年; 4. 《旅游景观鉴赏》,王昆欣,旅游教育出版社,2004年; 5. 《旅游美学导论》,章海荣,清华大学出版社,2007年。	本课程以我国具有代表性的旅游景观为对象,介绍和分析如何去认识、游览、欣赏各类旅游景观,如何通过旅游活动获得知识、美感和享受,以实现旅游活动的“收益”最大化,提升审美意识与文化修养,它从旅游美学角度对各类旅游景观进行分析和鉴赏。具体内容包括:绪论、山体景观鉴赏、水域景观鉴赏、园林景观鉴赏、寺观佛窟景观鉴赏、陵墓景观鉴赏、皇家建筑景观鉴赏、古镇民居景观鉴赏、古工程景观鉴赏、古遗址景观鉴赏等。	80	2	9-11	教图楼 206普通 教室
12	1076201004	文化类	北京漫谈	宣传部	张香村	2/32	1. 《北京历史文化》,罗哲文,北京大学出版社,2004年8月; 2. 《北京的胡同乡镇和老字号》,王永斌,东方出版社,2003年12月; 3. 《京味儿——透视北京人的语言》,金汕、白公,中国妇女出版社出版,1998年2月; 4. 《北京街巷胡同漫谈》,李云,北京燕山出版社,1991年1月; 5. 《北京秘境》,牛文怡,广西师范大学出版社,2012年11月。	北京是我们伟大祖国的首都,是国家历史名城,也是世界著名的文化古都。北京以其悠远的历史文化传统和丰富的文物古迹遗存闻名中外,在中国七大古都中,名列前茅。了解北京悠久的历史,感受古都浓郁的文化氛围;学习北京名人事迹,汲取人生经验和智慧;欣赏皇家园林的恢宏气派,领略四合院内有乾坤的正然浩气;学说北京方言的嘞响溜脆,聆听老北京人的海聊猛侃;讲述北京老字号各自的发家史,学习他们诚实守信、勤奋敬业的优秀品质;解读北京精神,领略首都群众的精神文化追求。本课程旨在使学习生活在首都的同学,了解北京,熟悉北京,对北京的古城新貌有一个简单而系统的了解,将北京与青春年华,一起留在美好的记忆中。	100	2	9-10	教图楼 207普通 教室
13	1073100006	休闲类	女性休闲与生活	汉语国际教育系	符国奕	2/32	自编讲义。	本课程始终把握女性休闲、女性休闲生活和女性休闲心理这三条主线,享受课堂教学的全过程,体验课堂讨论和讲演的全过程,在所学专业之外寻求一种新的知性高雅女性的休闲文化思路或理念。在休闲这条主线上,感知女性休闲的各个维度,建立起正确的休闲生活观,探知社会对女性休闲价值认同的意义,享有女性的公平、尊严与自由选择。在休闲生活这条主线上,感悟女性休闲生活在女性生命周期的不同阶段的意义,培育良好的休闲生活能力和习惯,从学习与休闲、工作与休闲、家庭与休闲的关系互动中找寻平衡点,追求高质量的生活。在休闲心理这条主线上,感应女性休闲心理的内涵,探究女性休闲动机与休闲制约的心理过程,解析乐活的生活形态与闲暇配置优化。	60	2	9-11	教图楼 304普通 教室
14	1078110010	体育类	形体瑜伽与自我健康管理	体育教学部	王爱民	1/32	1. 《科学健身新理论与新方法》,中国体育科学学会编,2013年8月; 2. 《光耀生命》,艾杨格,上海文艺出版社,2008年10月; 3. 《瑜伽之光》,艾杨格,当代中国出版社,2011年4月。	本课程是针对我校培养知性高雅的女性人才目标而开设的。“形体瑜伽”能够净化学生们的心灵,修复人体曲线,同时融入现代美学元素,能够塑造学生的形体美、动作美、姿态美与举止美。将“形体瑜伽”与“身体健康自我管理”相结合,可以有目的的培养学生柔美的身体形态,端庄典雅的身体姿态与行为,大方得体的面部表情,恰当适中的社交方式,同时可培养学生对于身体的认识与科学的管理方式。本课程理论与模拟课程占9学时,实践训练课程24学时。	40	2	9-10	文体馆 健身房1

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
15	1078110017	体育类	瑜伽形体雕塑	体育部	常蕾	1/32	1.《排舞运动》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2.《健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫主编，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	瑜伽源于古印度，是古印度六大哲学派别中的一系，探寻“梵我合一”的道理与方法。而现代人所称的瑜伽则是主要是一系列的修身养心方法。瑜伽姿势运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式，包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等，以达至身心的合一。瑜伽发展到了今天，已经成为世界广泛传播的一项身心锻炼修习法。从印度传至欧美、亚太、非洲等等，因为它对心理的减压以及对生理的保健等明显作用而备受推崇。本课程通过瑜伽形体训练，可以满足当代女大学生追求形体美、心理健康美的健身预期。	35	2	9-10	文体馆健身房2
16	1078110029	体育类	乒乓球	体育部	马良	1/32	《乒乓球运动教程》，唐建军，北京体育大学出版社，2005年9月版。	乒乓球是一项趣味性极强的体育运动项目，经常练习可以提高人的反应速度，增强大脑的灵活性及应急性。本课程是以乒乓球项目（乒乓球入门技术及结合技术、提高技术、基本战术）为练习的主要手段。通过本课程的学习，能够使比较全面的了解乒乓球运动的产生和发展，掌握该运动的基本知识和基本技术，从而提高学生对乒乓球运动的兴趣，培养学生的爱好，提高对乒乓球运动的鉴赏水平，推进乒乓球运动的普及和发展。	32	2	9-10	文体馆健身房3
17	1078110024	体育类	体适能评估与运动处方	体育部	梁妍	1/32	1.健康体势能与运动处方，郎朝春，北京理工大学出版社，2013年；2.《健康体适能》，王健、何玉秀主编，高等教育出版社，2010年；3.《体适能评估与运动处方》，Vivian H. Heyward著，李水碧等译，禾枫书局有限公司，2012年。	本课程将理论与实践结合进行教学。学生将了解到体适能的相关知识，如体适能的组成，体适能检测的常规方法与自我评估，并了解基本的运动原理，制定个性化的运动计划，通过相应运动处方促进学生的体适能。学生将有机会通过体质健康实验室的设备，进行身体成分，身体柔韧性等测试，评估体适能、运动计划的执行及运动处方的效果。实践课程将由课堂练习和课下作业的方式完成。课堂练习主要为运动原理的讲解服务，包括有氧训练、负重练习、伸展运动等。课下作业包括个性化运动处方的执行。	30	2	9-10	主楼135
18	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	儿童发展与教育学院	周司丽	2/38	1.《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2.《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3.《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4.《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5.《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年12月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	2	9-11	主楼210
19	1078110027	体育类	实用擒拿	体育部	刘明亮	1/32	《实用擒拿学》，赵大元，人民体育出版社，2012年出版。	本课程在教学过程中，将采用理论与实践相结合的方式，提高学生的身体素质、警觉意识及做好格斗的心理准备，在实战教学中分解动作与组合攻击相结合，提高学生的格斗技巧和擒拿能力。实用擒拿课的格斗内容是将分筋错骨、抓筋拿脉进行实用组合教学，通过一学期的学习，在实践中让学生初步掌握擒拿防身的格斗技术、技巧和战略，在练习中提高身体素质和自卫防身综合能力的同时，提高学生的自信心和格斗经验。通过本课程的学习，从理论上提高学生的安全与自卫防身意识，预防能力及临场应变能力。在学习本课程之后，使学生能会应用他们所学的技术与技巧于他们一生的生活、学习和工作之中，用与保护生命、财产及家庭的安全。	40	2	9-10	主楼健身房328

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
20	1072041001	综合类	世界旅游地理	管理学院	李炯华	2/32	1. 《世界旅游地理》，许晓光，天津大学出版社，2010年；2. 《世界旅游地理》，尹德涛，南开大学出版社，2007年；3. 《世界旅游地理》，陈福义、吴永江，湖南大学出版社，2005年；4. 《世界国家地理》，翟文明，光明日报出版社，2004年。	本课程主要学习世界主要旅游区的著名旅游国的自然、文化与旅游景观、名胜古迹、著名旅游城市、文化习俗、风土人情等基本国情和旅游地理知识。重点选择了亚洲、欧洲、美洲、非洲和大洋洲等最具代表性的世界著名旅游国加以阐述。通过本课程的学习，使学生对世界各主要国家的旅游环境、民俗风情和景区景点有所认识，使学生了解世界自然与文化的博大精深和神奇，获得更为广阔的文化视野和世界著名旅游国的丰富知识，有助于开拓学生的视野，提高学生的文化素养。	80	3	9-11	教图楼206普通教室
21	1079030002	生活类	生活社会学：走出理智与情感的困境	性别与社会发展学院	王宏亮	2/32	1、《社会学》，约翰·D·卡尔著，中国人民大学出版社，2014年出版；2、《生命教育》，Albert Lee Strickland著，五南图书出版股份有限公司，2009年出版；3、《情感社会学》，(美)乔纳森·特纳(Jonathan H. Turner)，(美)简·斯戴兹(Jan E. Stets)著，上海人民出版社，2007年出版。	本课程以社会学关于理性和情感研究的认识为基础，结合人们日常生活中的重大事件，如情感、婚姻、职业、求学、家庭、生育、成长、衰老、死亡这些伴随每人的必经经历，分析和解释在这些经历中的困惑与迷茫，希望和出路。从而使学生了解社会生活中这些事件的真实意义，了解整体生活中这些事件的基本特征，促使学生进而思考自己的人生和未来的发展，培养学生在不同的时期用不同的思考方式创造性地面对不同的生活困境，找到属于自己的出路和希望。	100	3	9-11	教图楼207普通教室
22	1075201003	语言类	基础日语口语	北校区管理办公室	徐超	2/32	1. 《新世纪日语外来语词典》，外研社，秦廷通，2008年；2. 《日汉汉日词典デイリーコンサイズ》，外语教学与研究出版社，牧田英二等，2006年。	通过日语的学习，还可以了解日本的风情、日本的社会以及日本人的日常生活，更直观、更愉快地学习日语。进一步地充实学生的大学生活。并且要以日语的口语教学为主，创造日语的语言环境；不希望学生学到‘哑巴外语’，要让学生学有所值、学有所用，为加强口语的练习，提供和日本人直接交流的课程安排，让学生们在将来的工作岗位和社会上有崭露头角的机会。	60	3	9-11	教图楼304普通教室
23	1071202008	赏析类	外国艺术歌曲赏析	外聘	李之光	2/32	《音乐审美（欣赏）教程》，刘威主编，人民出版社，2007年5月。	本课程带领学生赏析：《小夜曲》、《摇篮曲》、《在路旁》、《山楂树》、《乘着歌声的翅膀》、《小路》、《照镜子》、《我的太阳》、《美丽的西班牙女郎》、《喀秋莎》、《深深的海洋》、《含苞欲放的花》、《红莓花儿开》、《重归苏莲托》、《当我们还年轻》等抒情歌曲，在此基础上学习歌唱的技巧，使学生具备基本的鉴赏歌曲的能力。	100	3	9-11	教图楼315阶梯教室
24	1073040007	体育类	桥牌入门（一）	管理学院	李晓明	2/32	1. 《桥牌入门》，瞿强立等，上海辞书出版社，2011年11月；2. 《桥牌学习一本通》，中国学校棋牌运动研究发展中心编写，机械工业出版社，2008年5月。	桥牌是一项智力活动，自从英国人惠斯特发明桥牌以来，这项运动已经风靡全世界，每年都要举行全世界桥牌的牌比赛，我国桥牌选手在参加的比赛中都取得优异成绩，尤其是中国女子桥牌队更已取得世界冠军的好成绩。桥牌活动非常适宜女大学生参加，通过桥牌课程的学习，系统的掌握叫牌，坐庄和防守技术，经过一段时间桥牌比赛的实践。可以较快的提高我们的桥牌技战术能力和实力，不久的将来成为女院桥牌队伍的一员，通过理论与实践相结合的方式检验学习成果。	40	3	9-10	主楼209

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
25	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	法学院	汤轶群	2/38	1.《写给女人一生幸福的忠告》，(美)戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2.《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3.《压力管理心理学》，(美)谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4.《第五代时间管理》，(德)胡格，(德)莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5.《思考，快与慢》，(美)卡尼曼，中信出版社，2008年11月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	3	9-11	主楼210
26	1072020021	综合类	人类性学	法学院	赵合俊	2/32	1. Bruce M. King, <i>Human Sexuality Today</i> , Person Education, Inc., 2009。 2. Robert Crooks and Karla Baur, <i>Our Sexuality</i> , Thomson Wadsworth, 2008。	本课程将使用原版较新教材 (<i>Human Sexuality Today</i> , Bruce M. King, 2009)，以双语教学的方式，对《人类性学》的主要内容——诸如“性的含义”、“性与生殖解剖”、“性的发展”、“性/性别角色”、“性唤起与性反应”、“性关系与性行为”、“性问题与性治疗”、“生育控制”、“性倾向与性癖好”、“性与法律”等——进行概要式专题讲解，以期学生在性学和英语两方面均能有所收获和提高。	50	3	9-11	主楼212
27	1078110008	体育类	爵士舞、拉丁健美操	外聘	方珊珊	1/32	1.《爵士舞教学法》，颜子超，中国教育出版社，2010年10月；2.《健美操》，魏纯镭、寿文华、闫虹，北京体育大学出版社，2005年1月。	爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈，是属于一种外放性的舞蹈。爵士舞主要是动作和旋律方面的表演，主要目的是为了娱乐别人也娱乐自己，可带给自己与别人一段美好的时光。它的表现一点都不虚饰，舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神非常具感染力。拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。拉丁舞之所以成为流行的新时尚，是因为拉丁舞给我们带来了与众不同的新鲜感觉，这种拉美风格的肢体语言和那动听的拉丁音乐相得益彰，使很多第一次见到拉丁舞的朋友就跃跃欲试，急不可待的想体验和感受她的迷人魅力。	35	3	9-10	主楼健身房226
28	1078110016	体育类	有氧舞蹈	体育部	潘朝阳	1/32	1.《健美操》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2.《大学健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫主编，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	有氧舞蹈 (AEROBIC DANCE) 是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动，有氧舞蹈一方面能消耗较多热量，一方面能把许多舞蹈动作健美操化。2010年世界大学生运动会，国际体联健美操协会 (FIG) 第一次把有氧舞蹈纳入竞技健美操正式比赛项目。其成套中包含了一个组合不同于竞技健美操操化的第二风格动作结构，以及四个C、D组 (各两个) 分值为0.6以下的难度动作。通过该课程的学习，同学们可以掌握健美操之外的多种第二风格的舞蹈形式。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。	36	3	9-10	主楼健身房328

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
29	1078110030	体育类	垒球	体育部	高亮	1/32	《垒球》，北京体育大学出版社。	垒球运动是一项技能类的同场对抗的集体性球类运动。它是象征高贵和富有以及智慧、技艺的运动。培养参与者的集体协作精神同时又在攻守分明的比赛中给每一个人充分表现自己的机会。垒球运动具有强身健体的功能，其作为竞技体育运动，能培养顽强的意志、克服困难的精神、具有教育功能。通过本课程垒球知识、技术、战术的学习；让学生掌握垒球比赛的技能与战术能力，帮助学生形成个人垒球专长；增进学生身心健康，提高和推进学生素质，树立健康第一和终身体育的思想。	30	4	9-10	操场
30	1078110031	体育类	板球	体育部	刘壮	1/32	1.《板球基础教程》，刘静民，人民体育出版社，2009年8月1日；2.《现代大学体育》，毛振明，教育科学出版社，2015年7月。	板球除了有着高贵的板球绅士精神，也有着较高的锻炼价值。它是一项较量智力和技巧的运动，集趣味和锻炼身体于一体，具有较强的安全性、参与性和团队协作性，讲究战术，没有直接的身体对抗，而且易学习易上手。通过跑、跳、投、灵敏、准确等多种运动技能的锻炼，可以发展速度、耐力、力量、灵敏、平衡等多项身体素质。因此，板球运动对培养人的综合运动能力和身体素质很帮助。此外，由于板球比赛是集体项目，获胜需要整队的共同努力，讲究整体配合和互相补位，可以培养一个人的集体主义精神。还有尊重队长，尊重对手，尊重裁判，尊重观众等要求，让打板球的人变得更懂礼貌和尊重别人，对青少年的人格培养十分有好处。另外，作为一项历史悠久的“贵族性”运动项目，板球经常被作为一个重要项目成为国际上著名学校间文化交流的纽带，从而备受世人的关注。	25	4	9-10	操场
31	1072060016	综合类	优生与遗传	儿童发展与教育学院	谢匡中	2/32	《人类及医学遗传学》，李璞著，人卫社出版。	“生健康的孩子”——这即是优生学。优生学自1883年由高尔顿创立之后，经历了曲折的发展道路。随着上个世纪遗传学等学科的迅猛发展，人们不仅在“消极优生学”方面创造出有效的优生手段，而且在“积极优生学”方面也提出了诱人的优生前景。作为国策，优生学正在推动我国人口质量稳步提升。本课程系统介绍优生、遗传的基本规律和最新进展，是“未来母亲”应知的、有实用性的一门兴味盎然的功课。	100	4	9-11	教图楼206普通教室
32	1078110025	体育类	大众艺术体操	体育部	缙小燕	1/32	《大众艺术体操》，王爱兰，人民体育出版社，1997年7月版。	大众艺术体操是在音乐伴奏下进行的徒手或者手持轻器械练习，是一项以自然性和韵律性为基础的体育运动项目。大众艺术体操的特点是动作内容丰富，动作艺术性强，动作简单易学，适合普及推广。目前女大学生非常注重身体形态、动作优美、端庄幽雅等等，大众艺术体操基础训练与芭蕾相似，是培养学生端庄典雅气质有效手段。大众艺术体操主要动作元素包括：徒手或者手持器械的各种摆动、绕环、屈伸、波浪、走、跑、舞步、跳跃、转体、平衡等动作。本课程以大众艺术体操为主线，以学生为中心，结合音乐，使学生掌握大众艺术体操基本技术动作，并培养女大学生发现美、追求美的素养，培养她们通过大众艺术训练达到形体美、姿态美、动作美、心灵美。	32	4	9-10	文体馆健身房1

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
33	1078110001	体育类	排舞	体育教学部	钟小燕	1/32	1. 《排舞运动》，李遵主编，人民体育出版社，2013年7月出版；2. 《大学健美操、体育舞蹈、排舞教程》，颜飞卫，北京师范大学出版社，2012年9月出版。	排舞起源于70年代的美国西部乡村舞蹈，是一项以音乐为核心，通过不断重复规定的舞步组合和自由的身体及手臂动作表现来愉悦身心的一项艺术性健身运动。排舞融合了欧洲宫廷和拉丁式的舞步，舞步多元，风格创新，简单易学，是一种即可个人独享，又可与团体共乐的舞蹈。排舞在国外广泛用于狂欢节、文化节、嘉年华以及大型活动展示等节庆活动本课程旨在让学生近距离的了解排舞，掌握排舞并喜爱排舞，使其走入大学生的生活，帮助同学们塑造优美的形体，提高肢体的协调性，提升优美的气质，拉近与时尚的距离。通过本课程的学习，使学生掌握拉丁、爵士、街舞、现代舞等不同风格的排舞舞曲3-6首左右的曲目和舞码。其中既有规定动作又有根据自身的喜好自己创编的自选动作，既可以一个人独舞，又可以排成排形成若干队形变化与同学们一起分享，非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种艺术形式。	35	4	9-10	文体馆健身房2
34	1076080007	文化类	彩塑京剧脸谱	计算机系	李岩	2/32	1. 《京剧脸谱图说》，刘曾复著，北京燕山出版社，1990年8月；2. 《郝寿臣脸谱集》，北京市戏曲学校，中国戏曲出版社，1996年。	彩塑京剧脸谱是目前的北京市级非物质文化遗产项目，是一项将美术和京剧脸谱绘制相结合的传统美术技艺项目，该项目至今已经有一百多年历史。本课程以彩塑京剧脸谱项目为依托，主要讲授京剧脸谱的历史、京剧脸谱绘制笔法分化、京剧脸谱名家笔法特点以及彩塑京剧脸谱的绘制技艺等内容，系统讲授塑坯、上白、勾线、填磨、压粉、上色等脸谱绘制环节。使学生掌握京剧脸谱发展历史，掌握彩塑京剧脸谱绘制的基本技艺，培养学生热爱传统文化、继承并发展传统文化的兴趣。选修本课程注意点：选修的同学需要有绘画基础或者书法基础，否则无法完成作业，且不能顺利通过考试。	40	4	9-11	主楼138
35	1072201019	综合类	个人提升与职业发展	人事处	路丽艳	2/38	1. 《写给女人一生幸福的忠告》，（美）戴尔·卡耐基，中国书店出版社，2007年1月；2. 《寻找失去的快乐》、游涵、电子工业出版社、2010年10月；3. 《压力管理心理学》，（美）谢弗尔，中国人民大学出版社，2009年9月；4. 《第五代时间管理》，（德）胡格，（德）莫克勒，江西人民出版社，2008年10月；5. 《思考，快与慢》，（美）卡尼曼，中信出版社，2008年13月。	本课程旨在通过团队讲授、与企业家和人力资源管理经理交流、小组讨论、辩论、游戏、观看视频等方式，使大学生尤其是女大学生了解沟通的重要性和技巧；了解时间管理知识；掌握减压方法、解决问题及正确决策的方法。培养学生较快适应社会的能力，包括职业适应能力、协调人际关系的能力和创新能力。提高时间管理技能来减轻心理压力，进而提升女大学生平衡学习、工作和生活的能力。培养学生较高情商，具有防范在恋爱、婚姻、家庭、社交以及职业生涯中常见风险的意识；主动修习国学，养成感恩、自省、助人为乐、规划人生且注重实践的习惯。	40	4	9-11	主楼210
36	1072201004	信息类	文献检索与利用	图书馆	李临玲	2/32	1. 《信息检索教程》，北马文峰，国家图书馆出版社，2009年；2. 《信息检索》，黄如花，武汉大学出版社，2010年；3. 《学术论文写作》，高小和，南京大学出版社，2002年。	包括文献检索能力在内的信息素质是当今大学生的基本素质之一。开设这门课是为了增强大学生信息素质、提高其文献检索能力和应用水平。课程系统讲述文献检索的原理、方法和步骤，以学生自选的论文题目和关键词为切入点，以完成文献检索报告为目标，分别从电子期刊、电子图书、工具书等文献类型讲授如何利用馆藏数据库和网络查找所需文献，同时讲授如何进行学年、学位论文写作。从而为大学生写好学年和毕业论文打下良好基础。课程一人一机，讲解上机结合教学。	32	5	9-11	图书馆620读者培训室

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
37	1078110018	体育类	太极拳	体育部	柴云龙	1/32	1.《太极拳运动与健身》，范维主编，西南交通大学出版社，2012年5月出版；2.《24式太极拳入门与提高》，武冬主编，山西科学技术出版社，2010年9月出版；3.《太极拳规范教程》，李德印主编，人民体育出版社，2003年2月出版。	太极拳起源于中国，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了汉族古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术，其动作刚柔相济。本课程的目的是让学生了解太极拳，掌握并喜爱太极拳，使其走入大学生的生活，帮助学生提高肢体的协调性，锻炼身体，修养身心。通过学习，学生可以掌握杨氏太极拳的基本步型、步法、手型、太极拳呼吸方法、及完整太极拳套路。使其具有达到入门水平，可以进行独立练习，同时太极拳非常具有趣味性，是作为表演、展示较好的一种东方艺术形式，其健身性、时尚性及与娱乐性很适合当今大学生学习。	35	5	9-10	文体馆健身房1
38	1078110009	体育类	佩剑	外聘	刘畅	1/32	《大学体育与健康教程》，范清惠，北京体育大学出版社，2007年。	击剑是从古希腊角斗发展成为奥林匹克比赛项目，这项竞技性运动已持续百年。佩剑是击剑项目中最为快速、主动的安全性剑种，最为年轻人所喜爱，佩剑以1/4秒的速度衡量每个人在运动中的反应速度以及应变能力，需要较强的体能和爆发力的支撑，涉及眼、脚、手的协调配合，更需要脑子在运行中的急速判断和决断。该课程能旨在让学生用2个小时的运动达到全身心得到彻底发泄和锻炼的机会，让学生们在剑道上感悟人生，培养学生坚忍不拔的性格、永不言败的顽强精神，善勇善谋的机智头脑，培养在竞争社会中的自我强大意识和信心。	24	5	9-10	文体馆健身房3
39	1078110006	体育类	高山滑雪	体育教学部	彭延春	1/32	《冰雪运动》，人民体育出版社，2000年4月。	滑雪运动是一项具有北方特色的休闲体育项目，具有惊险、优美、动感强、魅力大、可参与面广的特点。高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分，速度系列分速降和超级大回转。比赛按一次滑行成绩决出名次。滑降道落差最大，距离也最长，最高时速达130公里。超级大回转由于旗门数较多，速度稍慢。技术系列分大回转和回转。名次按两次成绩合计计算。大回转距离是回转的两倍以上，对速度和技术都有要求。回转旗门数男子为55至75，女子为45至65。本课程旨在使学生提高力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等素质，同时改善呼吸、心血管、神经等系统的功能。通过滑雪课的学习，使学生掌握滑雪运动的基本技术，了解滑雪运动的分类，了解滑雪运动的背景知识。培养学生的体育欣赏能力和运动能力，树立终身体育意识。（由于此课程需在校外乔波滑雪场上课，用具租用费和场地使用费人均500元左右，具体事宜由任课教师和学生进行沟通。）	20	6	1-4	室内滑雪场（校外）
40	1078110023	体育类	定向越野	体育部	周惠娟	1/32	1.《定向运动》，王翔主编，高等教育出版社，2009年；2.《定向运动与野外生存》，张惠红主编，高等教育出版社，2011年。	定向越野运动作为一种新兴的，起源于欧洲，运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。它既是一种户外休闲、娱乐运动，又是一种竞技运动，且对选手的体力及智力要求较高。参加定向运动除需要指北针和地图外，不需要特殊的设备，是一种较为经济的运动项目。本课程的开设目的是让学生近距离的了解定向越野运动,充分亲近大自然,课程主要开设在公园,通过32课时的学习,同学们可以掌握一定户外定向运动的技能,通过健步走提高身体有氧耐力水平,为终身体育打下良好的基础。	40	7	1-4	奥林匹克森林公园体育场地

2016-2017学年第一学期自由选修课开课情况一览表

序号	课程号	课程类别	课程名称	开课单位	课程负责人	学分/总学时	教材或参考资料	课程简介	课容量	星期	节次	上课地点
41	1072202028(w)	综合类	管理学精要	浙江大学	邢以群	2/30	参见在线网络课程学习推荐教材。	管理学是一门研究人类社会管理活动中各种现象及规律的综合交叉学科。随着社会的发展,专业化分工会更加精细,社会化大生产日益复杂,而日新月异的社会将更需要科学的管理。本课以问题为导向,综合兼顾应用和研究两方面需要,侧重管理学基本和关键问题的探讨,包括管理及其实质、管理者的职责、有效管理的关键、创新发展等,引导学生进入管理学领域,掌握系统管理学的基础知识,培养学生的管理意识和理念,提高管理决策水平。	1000			网络在线学习
42	1071202029(w)	综合类	形象管理	南开大学	王红	2/21	参见在线网络课程学习推荐教材。	本课程作为一门应用艺术,围绕大学生即将面临的职场、生活等需要,分别由理论和应用两个层面展开,从个人风格定位入手,详细介绍了男女服装搭配,中西餐礼仪,社交礼仪以及如何塑造优雅仪态等系列问题,能够有效地帮助大学生落实个人形象管理于职场与生活之中,旨在借由每一个细节的形象管理成就整体形象的大幅提升,让学习者从容自信面对社交难题。	1000			网络在线学习